

ساعد في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)



مرض COVID-19
هو مرض تنفسي
سببه فيروس كورونا جديد

تشمل الأعراض سعال
وحمى وضيق نفس.

للمساعدة في الحد من انتشار الفيروس وحماية نفسك،
اتبع هذه التعليمات:

لأسئلة، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل بالرقم 2-1-1



اغسل يديك أو استخدم مطهر لليدين عدة مرات.



تجنب لمس العينين أو الفم أو الأنف بيدين غير مغسولتين.



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية.



قم بتغطية سعالك أو عطاسك بمنديل، ثم ارم المنديل في سلة المهملات واغسل يديك.



ابق في البيت وحافظ على مسافة بينك وبين الآخرين في البيت إذا كنت مريضاً.



حافظ على مسافة تبعد 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين.



استخدم قناعاً لوجهك إذا غادرت منزلك.



نظف وطهر الأسطح في المنزل التي كثيراً ما تلمسها.

لآخر المستجدات، قم بزيارة:
www.coronavirus-sd.com



COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO